

шенных к вегетарианцам относятся нейтрально, негативно относятся к таким людям только – 3,48% отвечающих.

На вопрос можно ли родить здорового ребенка, придерживаясь вегетарианства, большинство респондентов (68,6%) ответило отрицательно, еще 14,55% ответили, что можно, но только находясь под наблюдением и слушая рекомендации врача.

Основная часть респондентов (75,39%) не смогли или затруднялись ответить на вопрос о веганстве как отдельном виде питания. Большинство из тех, кто ответили, что знают, что представляет из себя веганство ответили, что относятся к нему положительно (64,47%), при этом руководствуясь морально-этическими аспектами (71,16%). Также стоит отметить, что 18,10% отнесли веганство к психическому отклонению. Отвечая на вопрос о своем присоединении к этому виду питания, большинство (78,3%) ответили отрицательно. В свою очередь молодые люди, положительно относящиеся к направлению «веганство», достаточно давно интересовались этим вопросом и узнавали информацию чаще всего через интернет (85,7%), во многом обосновывая свой выбор принципом защиты животных.

**Вывод.** Низкая осведомленность в вопросах рационального питания, вегетарианства и веганства подростков и молодежи, обучающихся в средних учебных заведениях города Гродно, вызывает необходимость проведения информационно-разъяснительных мероприятий с подростками по профилактике нездорового питания и связанных с ним нарушений здоровья.

#### **Литература:**

1. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. – Дата доступа: 19.11.2017.
2. Medvoice [Electronic resource]. – Mode of access: <http://medvoice.ru/>. – Date of access: 16.11.2017.
3. Medarrow [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.medarrow.ru/>. – Date of access: 17.11.2017.

## **ГИПОДИНАМИЯ КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Сергейчик М.С.**

*студентка 3 курса лечебного факультета*

Научный руководитель – к.м.н., доцент С.П. Сивакова

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Введение.** В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии. Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено, в первую очередь, условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок [1, 2]. Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных со-

стояний и даже заболеваний. Она сопровождается снижением общей работоспособности, что обуславливается уменьшением легочной вентиляции и снижением газообмена в организме [3]. Масса и объем мышц снижаются, в них наблюдаются выраженные дистрофические изменения, уменьшается содержание миоглобина и гликогена, происходит изменение сократительного аппарата, мышечного тонуса, и, как следствие, ослабление выносливости.

**Цель исследования:** изучение уровня гиподинамии и влияния различных факторов риска на формирование здоровья у студентов 1–6 курсов Гродненского медицинского университета лечебного факультета с помощью валеолого-гигиенического анкетирования.

**Материал и методы исследования.** В качестве материала исследования послужили результаты валеолого-гигиенического анкетирования 250 студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет». Из общего количества респондентов из каждого курса была сделана выборка по 20 человек. Средний возраст тестируемых составил 20,5 лет. В работе использованы анкетно-опросный (анкета для изучения имеющегося уровня гиподинамии, факторов риска) и статистический методы исследования. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ анкет по изучению аспектов здоровья показал, что большинство студентов (68%) входят в основную группу физического здоровья, 31% – в подготовительную и 1% – в специальную. Вместе с тем, выявлено, что 42% респондентов относятся к первой группе здоровья, 39% – имеют некоторые хронические заболевания в стадии компенсации и у 19% – наблюдаются функциональные нарушения. В результате проведенного исследования было установлено, что большинство студентов не соблюдают режим дня. Отмечено, что 48% респондентов спят в сутки по 6-8 часов, 47% – менее 6 часов и только 5% спят оптимальное количество времени (8-10 часов). Утреннюю зарядку делают в зависимости от количества свободного времени утром 76% студентов, 19% – не делают зарядку вовсе, 5% – ежедневно занимаются легкими физическими упражнениями по утрам. Следует отметить, что 49% студенческой молодежи по хронотипу являются голубями, 28% – совами и всего 23% – жаворонками.

Оценка уровня физической утомляемости показала, что у 63% студентов изредка возникает чувство усталости. От повышенной утомляемости страдают 22% молодежи и 15% – совсем не устают. Одышка у 60% тестируемых бывает только после физической нагрузки, 24% – не замечали у себя ее признаков, а у 16% – она возникает достаточно часто. Изучая вопросы, касающиеся двигательной активности, было выявлено, что слово «движение» у 70% молодежи ассоциируется с прогрессом, у 26% – с необходимостью и у 4% – с лишней нагрузкой. На вопрос «Пользуетесь ли вы лифтом, приходя домой?» 70% студентов ответили «Нет», 21% – «в зависимости от того, какое количество времени придется ожидать лифт», 9% – «да». Также было установлено, что 83% респондентов могут спокойно пройти 3–4 км и только 17% – 1–2 км.

Рассматривая вопросы, касающиеся факторов риска гиподинамии, было выявлено, что у 49% тестируемых регистрируется отклонение массы тела от должной (у 30% отмечается ее избыток, и у 19% – недостаток). Стоит отметить, что 81% молодежи употребляют алкоголь изредка, 17% – не употребляют вовсе и 2% – употребляют ежедневно. Было также установлено, что 84% студентов оказались некурящими, 13% выкуривают примерно по 10 сигарет ежедневно и 3% в день выкуривают пачку сигарет.

Сравнительный анализ уровня гиподинамии у обучающихся всех шести курсов показал, что наибольший уровень гиподинамии отмечается у студентов 2 – 3 курсов в связи с большим объемом изучаемого материала. Это приводит к недосыпанию, повышенной утомляемости, неспособности проходить большие расстояния или длительно выполнять физические нагрузки.

**Выводы.** Таким образом, на основании проведенного исследования и анализа данных можно сделать вывод о том, что к факторам риска гиподинамии относятся недостаточные физические нагрузки, избыточная масса тела, соматические заболевания, а также вредные привычки. У студентов Гродненского медицинского университета отмечается средний уровень гиподинамии. Для профилактики влияния гиподинамии на организм необходимо: рациональная организация рабочей деятельности и отдыха студентов (введение в режим дня производственной гимнастики, ежедневных прогулок), систематические занятия физкультурой и спортом, отказ от вредных привычек, введение в повседневную жизнь основ здорового образа жизни.

#### **Литература:**

1. Аксенов В.А. Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности / В.А. Аксенов, А.Н. Тиньков, Н.И. Московцева // Профилактическая медицина. – 2012, № 2. – С. 40-46.
2. Даутова М.Б. Влияние гиподинамии на жизнь человека / Жетписбаева Г.Д., Абишева З.С., Асан Г.К., Журунова М.С., Раисов Т.К., Искакова У.Б., Исмагулова Т.М. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-4. – С. 542-543.
3. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Вавилов Ю.Н. // М.: Физкультура и спорт – 1991. – С. 224.

## **РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ГРОДНЕНСКОГО РАЙОНА**

**Сидоренко А.А.**

*студент 3 курса педиатрического факультета*

Научный руководитель – ассистент О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Во всем мире распространенность ожирения в детском и подростковом возрасте приобретает драматический характер. В развитых странах мира до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% стра-